

**TERAPI SYUKUR DALAM MENINGKATKAN
KEBERMAKNAAN HIDUP PADA REMAJA YANG
MENGALAMI FRUSTASI EKSISTENSIAL**

**(Studi Kasus: Pondok Pesantren Bumi Damai Al-Muhibbin, Bahrul Ulum,
Jombang)**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

Mochammad Machfud

NIM: 07040621090

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2025

LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI

LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mochammad Machfud
NIM : 07040621090
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Judul Skripsi : "Terapi Syukur dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Remaja yang Mengalami Frustrasi Eksistensial (Studi Kasus: Pondok Pesantren Bumi Damai Al-Muhibbin, Bahrul Ulum, Jombang)"

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini belum pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana maupun gelar akademik apapun diperguruan tinggi maupun dan merupakan sebuah karya asli yang bukan plagiasi orang lain, kecuali pada sumber rujukan yang digunakan sebagai acuan atau referensi dalam penelitian ini.

Surabaya, 21 Mei 2025

Yang menyatakan,



Mochammad Machfud

NIM. 07040621090

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Terapi Syukur dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Remaja
yang Mengalami Frustrasi Eksistensial

Diajukan Oleh:

Mochammad Machfud
NIM 07040621090

Telah disetujui untuk diujikan pada Seminar Hasil

Surabaya, 20 Mei 2025

Dosen Pembimbing



Dr Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi, Psi
NIP. 197406122007102006

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul "Terapi Syukur dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Remaja yang Mengalami Frustrasi Eksistensial (Studi Kasus: Pondok Pesantren Bumi Damai Al-Muhibbin, Bahrul Ulum, Jombang)" yang ditulis oleh Mochammad Machfud telah diuji pada tanggal *28 Mei 2025*

TIM PENGUJI

1. Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi, M.Si, :
M.Psi.Psi
NIP. 197406122007102006
2. Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog :
NIP. 198210292023212020
3. Dr. Suhermanto, M.Hum. :
NIP. 196708201995031001
4. Feryani Umi Rosidah, S.Ag., M.Fil.I. :
NIP. 196902081996032003

Surabaya, *23 Juni 2025*

Dekan

Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat



Prof. H. Abdul Kadir Riyadi, Ph. D

NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mochammad Machfud

NIM : 07040621090

Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi

E-mail address : foedmahfoed313@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Terapi Syukur dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Remaja yang Mengalami Frustrasi

Eksistensial (Studi Kasus: Pondok Pesantren Bumi Damai Al-Muhibbin, Bahrul Ulum, Jombang)

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10/07/2025

Penulis

(Mochammad Machfud)

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “Terapi Syukur dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Remaja yang Mengalami Frustasi Eksistensial (Studi Kasus: Pondok Pesantren Bumi Damai Al-Muhibbin, Bahrul Ulum, Jombang)” yang ditulis oleh Mochammad Machfud (07040621090), Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami frustasi eksistensial karena berada dalam fase pencarian identitas dan makna hidup. Ketika tidak mampu menemukan tujuan hidup yang jelas, individu dapat merasa hampa, kehilangan arah, dan mengalami krisis eksistensial yang mempengaruhi kesehatan mentalnya. Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab dua rumusan masalah utama: 1) Bagaimana praktek terapi syukur dalam meningkatkan kebermaknaan hidup dan 2) Bagaimana efektivitas terapi syukur dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada remaja yang mengalami frustasi eksistensial. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain eksperimen kuantitatif *pretest-posttest control group* dan analisis kualitatif deskriptif. Subjek penelitian adalah 20 santri remaja usia 16–24 tahun dari Pondok Pesantren Bumi Damai Al-Muhibbin, Jombang, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Terapi syukur diberikan kepada kelompok eksperimen melalui empat tahap: *Grateful Recounting*, *Grateful Reflection*, *Grateful Expression*, dan *Grateful Reappraisal* selama satu minggu. Hasil kuantitatif menunjukkan peningkatan signifikan skor kebermaknaan hidup pada kelompok eksperimen berdasarkan uji *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen *Purpose in Life* (PIL). Peningkatan jumlah skor kelompok eksperimen meningkat dari 699 menjadi 933, menunjukkan peningkatan sebesar 234 poin dengan rata-rata peningkatan skor (*mean*) 23,4. Begitu sebaliknya, kelompok kontrol justru mengalami penurunan skor dari 842 menjadi 771, menunjukkan penurunan sebesar 108 poin dengan rata-rata penurunan skor (*mean*) 10,8. Data ini membuktikan bahwa terapi syukur efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup. Hasil kualitatif menunjukkan bahwa subjek merasa lebih tenang, menerima diri, dan mampu menemukan tujuan hidup yang baru. Penelitian ini merekomendasikan terapi syukur sebagai pendekatan alternatif dalam menangani frustasi eksistensial remaja, khususnya di lingkungan pendidikan spiritual seperti pesantren. Selain itu, hasil ini dapat menjadi pijakan bagi pengembangan model psikoterapi sufistik yang menekankan nilai syukur dalam meningkatkan kualitas hidup dan ketahanan psikologis.

Kata Kunci: Terapi Syukur, Kebermaknaan Hidup, Frustasi Eksistensial, Remaja

ABSTRACT

Thesis entitled “Gratitude Therapy in Improving the Meaningfulness of Life in Adolescents Experiencing Existential Frustration (Case Study: Pondok Pesantren Bumi Damai Al-Muhibbin, Bahrul Ulum, Jombang)” written by Mochammad Machfud (07040621090), Tasawuf and Psychotherapy Study Program, Faculty of Ushuluddin and Philosophy UIN Sunan Ampel Surabaya.

Adolescents are an age group that is highly vulnerable to existential frustration due to being in a phase of identity exploration and the search for life's meaning. When they are unable to find a clear life purpose, individuals may feel empty, directionless, and experience an existential crisis that negatively affects their mental health. Based on this issue, this study was designed to answer two main research questions: (1) How is gratitude therapy practiced in enhancing life meaning and (2) How effective is gratitude therapy in enhancing the sense of meaning in life among adolescents experiencing existential frustration. This study employed a mixed methods approach using a quantitative pretest-posttest control group experimental design and descriptive qualitative analysis. The research subjects consisted of 20 adolescent students aged 16-24 from Pondok Pesantren Bumi Damai Al-Muhibbin in Jombang, divided into experimental and control groups. The gratitude therapy was delivered to the experimental group over one week through four stages: Grateful Recounting, Grateful Reflection, Grateful Expression, and Grateful Reappraisal. Quantitative results showed a significant increase in life meaningfulness scores in the experimental group based on pretest and posttest measurements using the Purpose in Life (PIL) instrument. The total score of the experimental group increased from 699 to 933, indicating an increase of 234 points, with a mean score improvement of 23,4. In contrast, the control group experienced a decrease in scores from 842 to 771, indicating a decline of 108 points with a mean score decrease of 10,8. These results demonstrate that gratitude therapy is effective in improving life meaningfulness. Qualitative findings revealed that participants felt calmer, more accepting of themselves, and were able to discover a renewed sense of purpose in life. This study recommends gratitude therapy as an alternative approach for addressing existential frustration in adolescents, especially within spiritual educational environments such as Islamic boarding schools (pesantren). Furthermore, the findings can serve as a foundation for developing Sufi-based psychotherapy models that emphasize gratitude as a core value in enhancing life quality and psychological resilience.

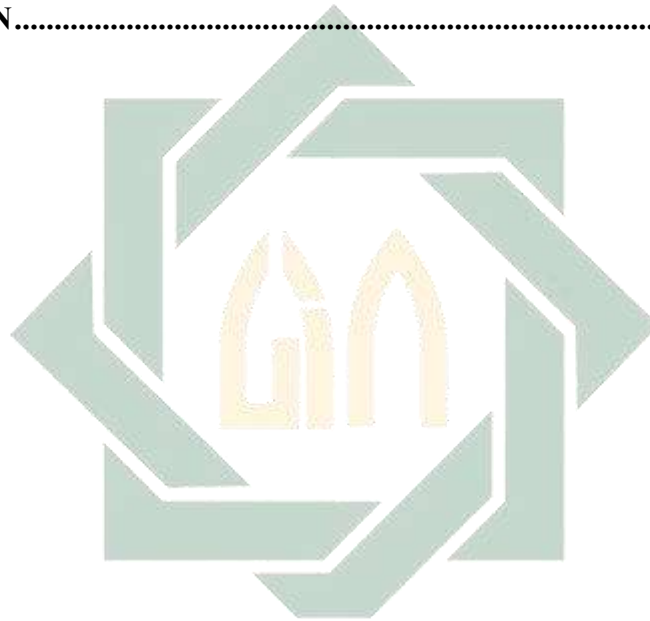
Keywords: Gratitude Therapy, Meaning Of Life, Existential Frustration, Adolescents

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	ii
LEMBAR ORISINALITAS SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Masalah	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Akademis	12
3. Manfaat Praktis	13
E. Kajian Terdahulu	13
F. Sistematika Pembahasan	24
BAB II KAJIAN TEORI	26
A. Terapi Syukur	26
1. Definisi Terapi Syukur	26
2. Aspek-aspek Syukur.....	30
3. Komponen-komponen Syukur	35
4. Manfaat Terapi Syukur.....	37
B. Kebermaknaan Hidup.....	39

1. Definisi Kebermaknaan Hidup.....	39
2. Aspek-aspek Kebermaknaan Hidup.....	41
3. Faktor-Faktor Kebermaknaan Hidup	43
4. Komponen-Komponen Kebermaknaan Hidup.....	44
C. Frustasi Eksistensial	45
1. Definisi Frustasi Eksistensial	45
2. Indikator Frustasi Eksistensial	46
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	50
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian	53
1. Waktu Pelaksanaan.....	53
2. Tempat Penelitian.....	54
C. Sampel Penelitian.....	55
1. Subyek Penelitian.....	55
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	55
D. Teknik Pengumpulan Data	56
1. Observasi.....	56
2. Skala Item.....	57
3. Wawancara	57
E. Analisis Data	58
F. Instrumen Penelitian.....	59
1. Alat Ukur Kebermaknaan Hidup	59
2. Skala Purpose In Life Test Bagian A	60
BAB IV ANALISIS DAN HASIL	63
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	63
1. Profil dan Sejarah Pondok Pesantren Bumi Damai Al-Muhibbin.....	63
2. Visi Misi	64
B. Praktek Terapi Syukur dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup	64
C. Efektifitas Terapi Syukur dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Remaja yang Mengalami Frustasi Eksistensial.....	66
1. Pra Pelaksanaan.....	66
2. Pelaksanaan Penelitian	68

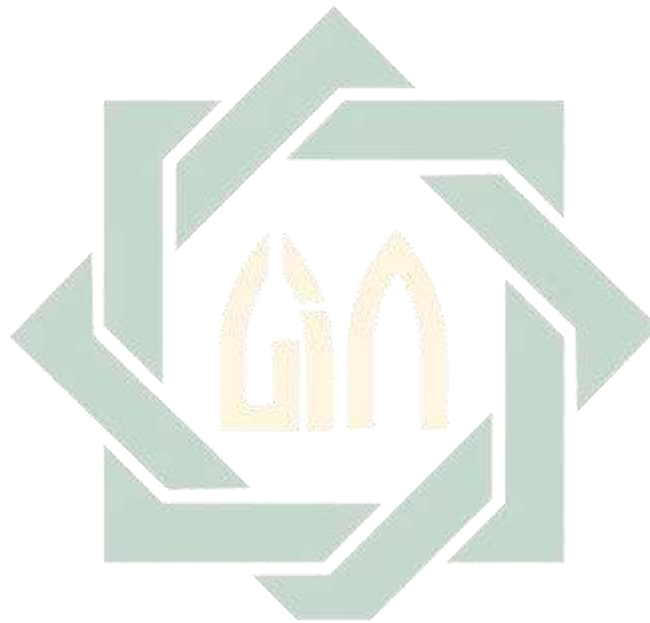
3. Hasil Penelitian	72
D. Analisis Hasil Penelitian	75
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
C. Keterbatasan Penelitian	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	90



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	54
Tabel 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	67
Tabel 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelompok	68
Tabel 4. 3 Data Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ...	72



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Purpose In Life Test</i>	90
Lampiran 2 Modul Terapi Syukur.....	93
Lampiran 3 Hasil Wawancara	98
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	108
Lampiran 5 Dokumentasi	109



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Chaplin, James P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2006.
- G, Davies, Klaassen D, and Längle A. "The Purpose in Life Test (PIL)." In *Michalos A C (Ed) Encyclopedia of Quality of Life Research*. New York: Springer, 2011.
- Rahman, Abdul, Ni Made Wirastika Sari, Fitriani, Mochamad Sugiarto, Sattar, Zainal Abidin, Irwanto, et al. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Bandung: Widina Bhakti Persada, 2022.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: ALFABETA, CV, 2020.

Skripsi:

- Dita Herliana. "Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis." Skripsi: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022.
- Hidayatullah, Muhammad Syarif, and Muhammad Abdan Shadiqi. "Konstruksi Alat Ukur Psikologi." Skripsi: Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru, 2020.
- Rochma, Izura. "Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Makna Hidup Pada Pensiunan." Skripsi: Universitas Islam Indonesia, 2016.
- Silviany, Irma Yulita. "Kesadaran Morfologi Anak Usia Dini." Skripsi: Universitas Pendidikan Indonesia, 2017.

Jurnal:

- Aisyah, Asti, and Rohmatun Chisol. "Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar." *Proyeksi* 13, no. 2 (2018).
- Akmal, and Masyhuri. "Konsep Syukur (Gratefulnes)(Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)." *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2018): 1–22.
- Alfian, Ilham Nur. & Suminar, Dewi Retno. "Perbedaan Tingkat Kebermaknaan Hidup Remaja Akhir Pada Berbagai Status Identitas Ego Dengan Jenis Kelamin Sebagai Kovariabel Terhadap Mahasiswa Madura Di Surabaya." *Insan Media Psikologi* 5, no. 2 (2021).
- Anggraini, Neneng. "Motif Sosial Dan Kebermaknaan Hidup Remaja Pagaralam." *PSIKOLOGIKA* 11, no. 21 (2006): 51–63.

- Azhari, Devi Syukri, Zihnil Afif, Martin Kustati, and Nana Sepriyanti. "Penelitian Mixed Method Research Untuk Disertasi." *INNOVATIVE: Journal Social Science Research* 3, no. 2 (2023).
- Dewantari, Tiara. "Intervensi Rasa Syukur Untuk Menurunkan Simtom Depresi Pada Lansia." *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 2 (2020).
- Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003).
- Firmansyah, Deri, and Dede. "Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1, no. 2 (2022).
- Fung, Ezra Tien, Emanuella Shafira, Selina Deslia, and Stella Adelia Ruga. "Pemaknaan Kebersyukuran Bagi Buruh Angkut Barang Di Pelabuhan Sungai Kunjang Samarinda The Meaning of Gratitude for Freight Workers at the Port of Sungai Kunjang Samarinda." *JoPS: Journal of Psychology Students* 3, no. 2 (2024).
- Hakim, Lukman, Ali Sajjad Baaly, and Abu Bakar Yamani. "Syukur Sebagai Pencegah Insecure Perspektif Abu Hamid Al Ghazali." *Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin Volume 26 Nomor 1, April 2024* <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/substantia> 26, no. April (2024).
- Hariry, Sheila, Rifqi Mustofa, and Mario Aksa. "Konsep Gratitude Dalam Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Islam." *INIPROLOGI: Inisma Profesional Psikologi* 1, no. 1 (2024).
- Haryanto, Handrix Chris, and Fatchiah E. Kertamuda. "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 18, no. 2 (2016).
- Hasanah, Hasyim. "Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)." *At-Taqaddum* 8, no. 1 (2017).
- Hikma, Anisa, Rahmandani Meily, and Al Maysa. "Mengatasi Stres Dan Kecemasan Dengan Salat Tahajud." *Religion : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2023).
- Jannah, Rayhanil, and Erika Septiana. "Konsep Syukur Dan Kecerdasan Emosional Perspektif Imam Al – Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin" 2, no. 1 (2024).
- Jayantika, I gusti agung Ngurah Trisna, Ni Wayan Uchi yushri Ari Sudina, Komang Sri Ayu Oktapani, and ni luh Gede Widhi Adnyani. "Penerapan Statistik Deskriptif: Perspektif Kuantitatif Dan Kualitatif." *Jurnal Edukasi Matematika dan Sains* 13, no. 1 (2024).

- Listiyandini, Ratih Arruum, Andhita Nathania, Dessy Syahniar, Lidwina Sonia, and Rima Nadya. "Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 2, no. 2 (2020).
- Lubis, Siska Marlina, and Sri Maslihah. "Analisis Sumber-Sumber Kebermaknaan Hidup Narapidana Yang Menjalani Hukuman Seumur Hidup." *Jurnal Psikologi Undip* 11, no. 1 (2012).
- Mahfud, Choirul. "The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an." *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2014).
- Maramis, Rizka Lellyani. "Kebermaknaan Hidup Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Werdha Samarinda." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 4 (2015).
- Nabila, Ufaira, and Noor Bakti Negoro. "Pengaruh Terapi Mental Spiritual Terhadap Kesadaran Beragama Penerima Manfaat Di Balai Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Sensorik Rungu Wicara (BRSPDSRW) Melati Bambu Apus Jakarta Timur." *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)* 8, no. 2 (2022).
- Oktaviani, Rifka Nur'aini, and Qurotul Uyun. "Efektivitas Kebersyukuran Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Pustaka." *IIUCP) Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3, no. 1 (2023).
- Pardian, Delvi. "Penerapan Terapi Suportif Dengan Teknik Guidance Untuk Meningkatkan Penghayatan Makna Hidup Pada Penderita Gangguan Bipolar Di Pondok Pesantren Al Hamid Cibubur." *Jurnal Psikologi* 17, no. 1 (2019).
- Parker, William. "The Purpose in Life Test: What Does It Measure?" *Free Inquiry in Creative Sociology* 4 (1976).
- Prasetyaningrum, Susanti, and Nurhidayati Nurhidayati. "Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Sense of School Belonging Santri Di Pondok Pesantren." *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 11, no. 3 (2023).
- Putri, Viqri Novielza, Ifdil Ifdil, Yusri Yusri, and Frischa Meivilona Yendi. "Profil Kebermaknaan Hidup Siswa Membolos." *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 4, no. 2 (2020).
- Rachmadi, Alddino Gusta, Nadhila Safitri, and Talitha Quratu Aini. "Kebersyukuran : Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam." *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 24 (2019).
- Rahayuningsih, Idha. "Iklim Organisasi, Usia Dan Masa Kerja Sebagai Prediktor Subjective Well-Being Guru Smp Swasta X Di Surabaya." *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi* 19, no. 2 (2024).
- Rahmasari, Diana. "Peran Filsafat Eksistensialisme Terhadap Terapi Eksistensial-Humanistik Untuk Mengatasi Frustasi Eksistensial." *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 2, no. 2 (2012).

- Saputri, Dhea Amelya, Theresya Margareta, and Shintya Nabilla. "Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif Bagi Mahasiswa Baru Universitas Batam." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* xx, no. xx (2023).
- Sari, Novi Manja, and Indriyati Eko Purwaningsih Purwaningsih. "Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Kaum Waria Di Yogyakarta." *Jurnal Spirits* 3, no. 1 (2017).
- Satria, Johan, Ratih Arruum Listiyandini, Rina Rahmatika, and Melok Roro Kinanthi. "Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif." *Jurnal ABDI* 4, no. 2 (2019).
- Schulenberg, Stefan E. "A Psychometric Investigation of Logotherapy Measures and the Outcome Questionnaire (OQ-45.2)." *North American Journal of Psychology* 6, no. 3 (2004).
- Shobihah, Ida Fitri. "KEBERSYUKURAN (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)." *Jurnal Dakwah* 15, no. 2 (2014).
- Silalahi, F, and A Husna. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asuhan Ade Irma Suryani Nasution." *Jurnal Sains dan Teknologi* 5, no. 1 (2023).
- Siti, Romdona, Senja Junista Silvia, and Gunawan Ahmad. "Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner." *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik* 3, no. 1 (2025).
- Sumanto. "Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup." *Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup* 14 (2006).
- Syahrizal, Hasan, and M. Syahrani Jailani. "Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif." *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023).
- Triyono, Y. "Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup." *Psikologi Orientasi Baru* 19, no. 1 (2010).
- Utami, Diah Dinar, and Farida Agus Setiawati. "Makna Hidup Pada Mahasiswa Rantau: Analisis Faktor Eksploratori Skala Makna Hidup." *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 11, no. 1 (2018).
- Widowati, Indar, Sri Hidayati, and Afiyah Sri Harnany. "Pengaruh Logotherapy Dan Aktivitas Spiritual Terhadap Makna Hidup Lansia." *Jurnal Litbang Kota Pekalongan* 14 (2018).
- Widyaningsih, Winda, Iu Rusliana, and Naan Naan. "Sikap Syukur Sebagai Proses Pembentukan Budi Pekerti Pada Remaja (Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas 10 Di SMK Pasundan 4 Bandung)." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3 (2022).

Winata, Caroline, and Esther Widhi Andangsari. "Dispositional Gratitude and Social Comparison Orientation among Social Media Users." *Humaniora* 8, no. 3 (2017).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A